



„DAS GÖTTLICHE IN MIR GRÜSST DAS GÖTTLICHE, DAS ICH IN DIR SEHE.“

Ein Beitrag von Daniela Dihsmaier

Auf Sanskrit kurz: „Namasté“. Dieses Wort richtet die charmante Yoga-Trainerin am Anfang der Stunde an uns, sie bedankt sich damit für unser Kommen. „Namaste“ gilt als ein Zeichen höchsten Respekts vor dem Gegenüber.

Yogis sind pünktlich und rücksichtsvoll. Daher liegen viele von uns schon seit einigen Minuten vor dem offiziellen Beginn auf der Matte. Wir konzentrieren uns aufs Atmen. Das zentriert und richtet unser Bewusstsein auf unser Innerstes – wir sind im Hier und Jetzt! Herrlich. Na ja, zumindest, wenn in diesem vollen Raum nicht ständig jemand über meinen Kopf oder meine Füße steigen würde! Bepackt mit Matte, Gurt, Decke und Blöcken quetscht sich diese Person auch noch in die wenigen verbleibenden Freiräume. Also, das nervt jetzt ein bisschen, ich bin doch nicht so früh gekommen, um dann an die Wand gequetscht zu liegen!

OMMM.... Alles was gewesen ist, was ist und was noch sein wird. Wir tönen das Om. Mein Geist beruhigt sich dabei, und gleichzeitig werden alle Organe massiert - vor allem beim M beginnt mein ganzer Körper angenehm zu vibrieren. Ich bin eins mit der Welt.

Das Ende der Stunde naht. Wir bedanken uns lächelnd bei der wunderbaren Yogalehrerin mit einem „Namaste“.

Ich fühle es sofort: Yoga hilft. Es entspannt, tut gut, und ich bin so im Reinen mit mir und der Welt. Ich koste das Gefühl noch ein wenig länger aus. Will nicht, dass die 90 Minuten enden.

Verneige mich in meiner Sitzposition mit dem Kopf tief bis zum Boden vor dem Universum - und dann heißt es: Finger einziehen. Denn die ers-

ten hetzen schon an mir vorbei. Frauen und Männer, die eben noch Wahrnehmung und das ruhige Atmen geübt haben, kommen nicht schnell genug zum Wandschrank, um ihre Matten, Gurte, Blöcke und Decken wieder wegzuschaffen. Noch ein bisschen langsam stelle ich mich hinten an. Doch wo ist hinten? Ich erkenne es nicht, habe plötzlich einen Ellbogen im Gesicht, und eine Yoga-Matte saust haarscharf an mir vorbei Richtung Aufhängung. Klatsch! Irritiert schaue ich mich um: Bin ich jetzt an der Reihe? Mir wird ein bisschen schwindlig von dem Gerangel. So bin ich dann auch die Letzte, die den Raum verlässt. Achtsam gehe ich denen hinterher, die schon eilig zur Garderobe hetzen, vorbei an den anderen, die sich nach dem Aufräumstress erst mal einen bereitgestellten Yogi-Tee gönnen. Doch wehe, wenn der Tee nicht heiß ist, dann gibt es erstmal Ärger an der Rezeption. Ich hab's erlebt.

Ich will mir die Gelassenheit noch ein wenig in den Alltag retten, schlendere gemütlich zu meinem Wagen, steige ein, ordne meine Sachen, atme und denke, was für ein schöner Tag das doch heute ist. Ich freue mich auf meinen nächsten Kunden. Apropos, wie spät ist es eigentlich? Oh, schon so spät! Nichts wie los! Doch ich komme nicht weit, denn da vor der Garagenausfahrt steht ein Lkw, der alles versperrt. Ich hupe: Was soll das? Idiot!